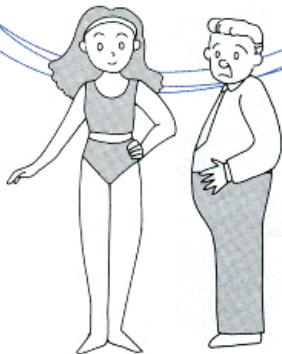
脂肪計付ヘルスメーター
TBF-501
取扱説明書

このたびは脂肪計付ヘルスメーター「TBF-501」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本品は、BIA法(Bioelectrical Impedance Analysis)にもとづき最新のテクノロジーを用いて作られた
脂肪計付ヘルスメーターです。
体内のインピーダンス(電気抵抗)を計ることで、体重に対する脂肪率を測定する機能を持っています。
成人病予防の指標として、ご家族の健康管理にお役立てください。
正しくご使用いただくためにこの取扱説明書をよくお読みください。

■はじめに

この脂肪計付ヘルスメーター「TBF-501」は、ご家庭で簡単にはかりに乗るだけで生体インピーダンス(身体の電気抵抗)を測定し、体内の脂肪率を知ることができます。
従来、脂肪率を知るには病院や、保険センターなどへ行かないと測定することはできませんでした。
近年、医学的には身体に占める脂肪の重量、あるいは割合(脂肪率)が問題とされています。脂肪率が男性で25%、女性で30%を超えると肥満とされ、多すぎる体脂肪は成人病の大きな原因となります。
タニタは世界に先駆けて、ご家庭で非常に簡単に脂肪率を測定できる「TBF-501」を開発しました。
健康なライフスタイル作りにお役立てください。

脂肪率とは、体重に占める脂肪の割合です。
これまでは、太っているかいないかは標準体重を基に判定されてきましたが、体重の中身についての研究が進むにつれて
肥満の定義は、脂肪率が基準となってきました。
脂肪率は成人病予防のための明確な指標としても注目されています。

脂肪率による判定表

性別	適性範囲		肥満
	30才未満	30才以上	
男性	14～20%	17～23%	25%以上
女性	17～24%	20～27%	30%以上

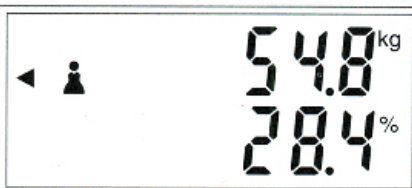
(1993年度より東京慈恵会医科大学にて適用されている値を参考にしています。)

■脂肪計付ヘルスメーター[TBF-501]の特徴

従来の脂肪率の測定ではキャリパーによって皮下脂肪をつまんでその厚みを計ったり、ベッドに横になって手から足へ電流を流して測定したりする方法などがありますが、測定値に誤差があったり、熟練者でないとできない、測定に時間が掛かるなどの不便さがありました。現在、体脂肪率測定の標準とされているのが「水中体重法」です。
TBF-501はこの「水中体重法」で得られたデータを元に脂肪率の推定式を決定し、高い相関性を得られています。
TBF-501は電極に両足を合わせて乗せるだけで、どなたでも体重、脂肪率を正確、簡単、瞬時に測定できます。

■TBF-501の便利な機能

●肥満の本質である脂肪率と体重を同時に、手軽に測定することができます。

おとな ◀ 54.8kg
こども 28.4%

●測定値を手元で確認できる、使いやすいセパレートタイプです。

●脂肪率測定に必要な、個人の性別/年代/身長の設定を記憶させておくことができます。(4人分まで記憶できます)

●付属の補助脚を取り付けると、じゅうたんや畳の上でも測定することができます。

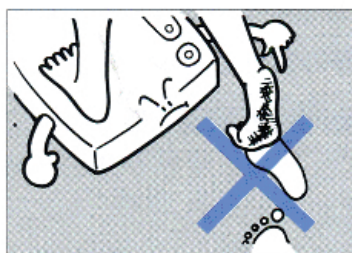
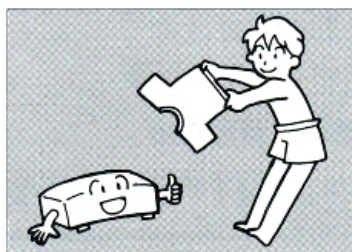
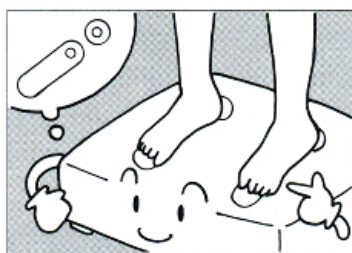
もくじ

1.ご使用にあたって

■脂肪率測定の原理

「TBF-501」はBIA法(Bioelectrical Impedance Analysis)に基づいて研究、開発しました。
BIA法とは身体の電気抵抗を計ることで脂肪量を推測する方法です。
人間の身体の中で脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉に多く含まれている水分は電気を通しやすい性質があります。
電気の通りにくさを電気抵抗と言いますが、この抵抗を計ることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。
測定に使用する電流は非常に小さい電流ですので安全です。また低周波治療器のように刺激を感じることもありません。

ご使用するにあたっての注意

本品は、からだのインピーダンス(電気抵抗)を計るために、
非常に微弱な電流を流しています。
このため、**素足で計る**必要があります。またインピーダンスは、体内の水分量によって変動しますので、正確な測定のために、下記の事項にご注意ください。

1. 測定台にお乗りになる前に
くつ下、ストッキング等を脱いで
素足になってください。
(足の裏にゴミやホコリが付いていますと
正常に測れないことがあります。)

2. 着衣のままですと着衣の重さが含まれます。
より正確に測定するため、
脱衣した状態でご使用ください。

3. 脂肪率が異常に低い値の場合や、
エラー表示になる場合は電極と足の裏の
接触不良の可能性があります。
足の裏のゴミやホコリを取り、
足の裏を測定台ガイドに合わせ、
常に正しい位置に置くようにしてください。

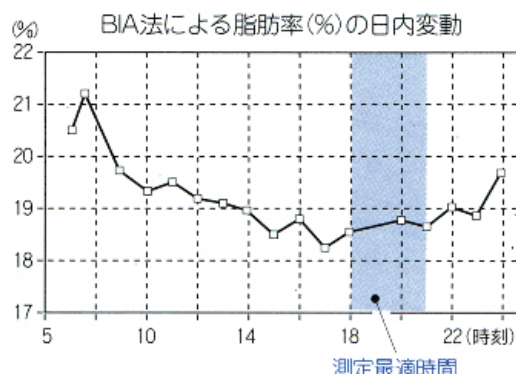
■測定対象者へのお願い

TBF-501は日本人の一般男女及び、小学生以上の子供を対象にし、「水中体重法」を基準として開発しました。
したがって次のような測定対象者については体脂肪率の絶対値の信頼性が若干低下する可能性があります。

- 7才以下のこども
- 70才以上の高齢者
- ボディビルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされている人及び、それに近い人。
- 妊娠中や、人工透析患者、又はむくみ症状の人。
このような対象者の場合は絶対値比較としてではなく、
相対的な脂肪率の比較として変化の推移を見られることをお勧めします。

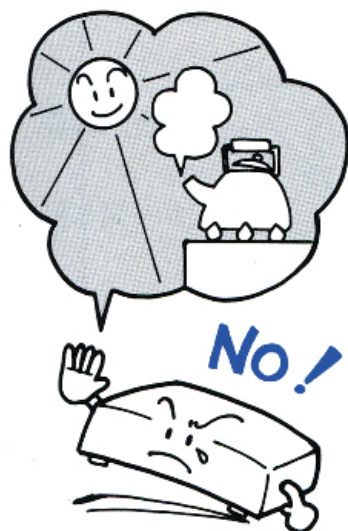
●体内機器装着者は危険性を伴うことも予想されますので、絶対に使用しないでください。

■脂肪率の日内変動

通常生体インピーダンスは就寝中に上昇し、活動中は低下する性質があります。日内変動はこのサイクルに摂食、摂水や運動、入浴による体内水分量の変動などが複合されておこります。
右図は脂肪率の日内変動の一例です。日内変動は生体インピーダンスのサイクルと、その人の生活リズム、職業、生活活動などの違いによってその人固有のサイクルを持っていると推測されます。
TBF-501を上手に利用されるには、毎日夕方か、就寝前の入浴後に体をよく拭いてから下着に近い状態で測定し、同一条件下での体重、脂肪率の推移を長期的に捉え肥満の予防にお役立てください。

注意!!

■このような場合には正常な測定はできません。

脂肪率が高く表示される場合	●起床後3時間ぐらい。 ●激しい運動をした後。
脂肪率が低く表示される場合	●電極と足の裏の接触不良の可能性があります。素足で足の裏のゴミやホコリを取り、足の裏を測定台ガイドに合わせ正しい位置に置くようにしてください。
正常な脂肪率が表示されない場合	●二日酔の時や暴飲暴食による一時的な体重の増減がある場合。

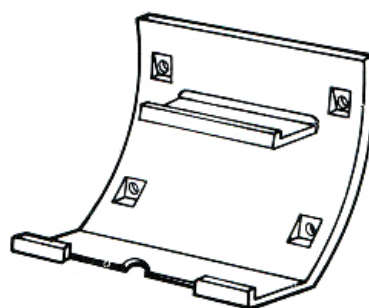
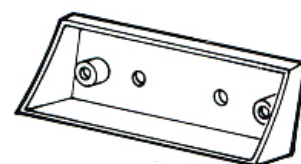
■お取扱上の注意

本品は精密に作られています。最良の状態を保つために、
下記の事を守りご使用ください。
□故障の原因になりますので、絶対に分解しないでください。
□過度の衝撃や振動を与えないでください。
□直射日光の当たる場所や、熱器具の近くを避けてご使用ください。
□温度変化の激しい場所でのご使用は避けてください。
□振動の激しい所では測定できない場合があります。
　また振動の激しい場所に保管しないでください。
□マイクロコンピューターや乾電池を使用していますので、湿気の多い場所や水気のある場所に置かないでください。
□汚れたときは水または家庭用の中性洗剤を湿した布で拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。熱湯、ベンジン、シンナー等は使用しないでください。
□乾電池を取り替えるときは、6本とも新品の単3乾電池と交換してください。
（古い乾電池は、器具を傷める恐れがあります。）

2.各部の名称と機能

測定台

表示ボックス

付属品

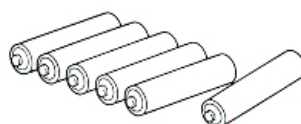
壁面取付用ブラケット
表示ボックスを壁面等に
取付けるときに使用します。

ブラケット大　ブラケット小

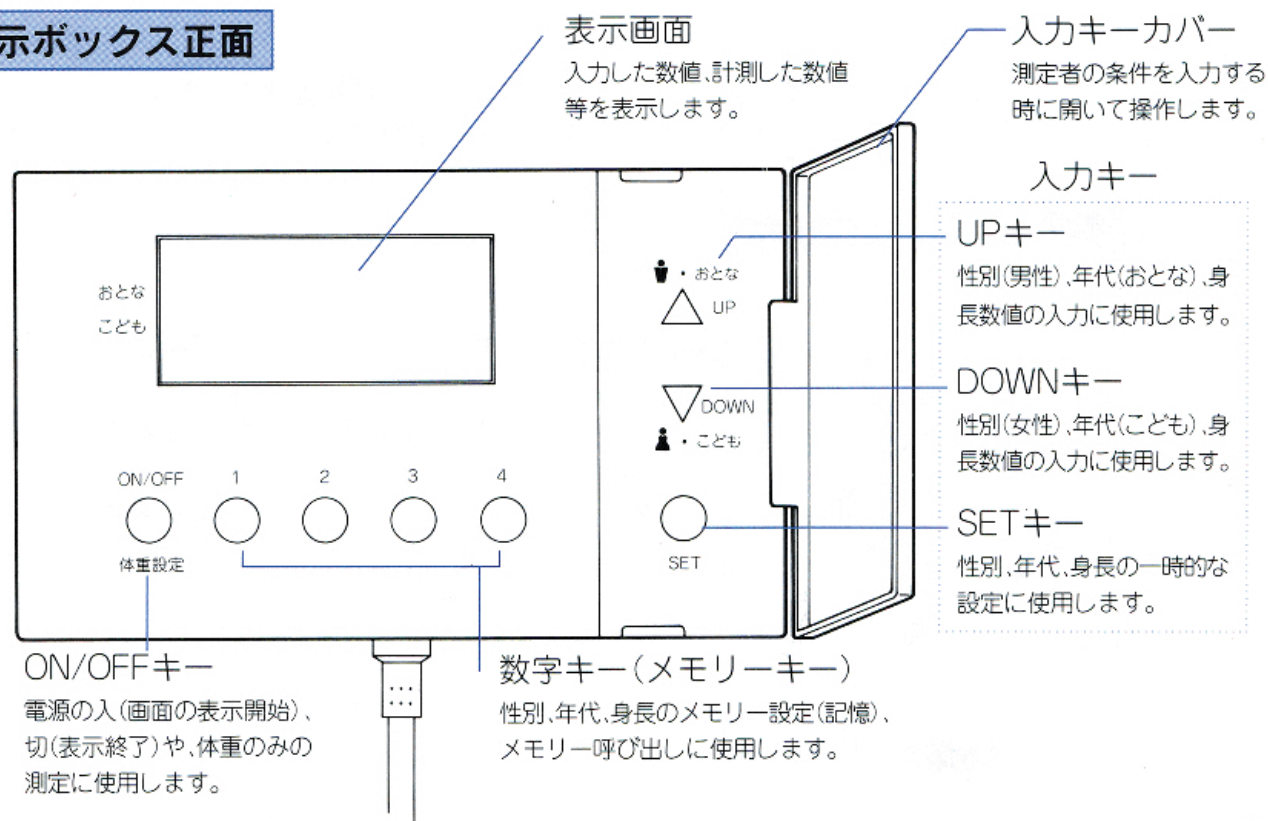
ブラケット取付用ネジ

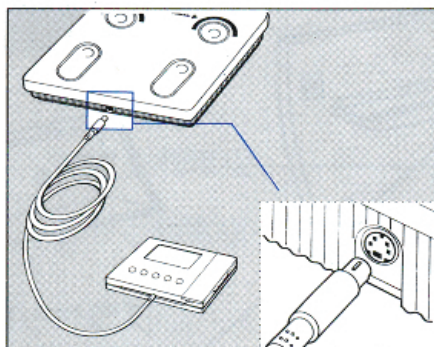
ネジA（2本）　ネジB（2本）

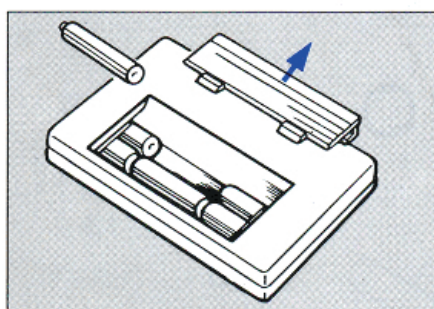
補助脚
じゅうたん、畳の上に測定台を
設置する場合に使用します。

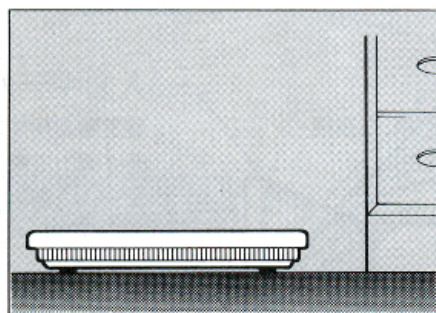
（4個）

単3乾電池
お試し用ですので、乾電池の寿命が
満足できない場合があります。
新しい乾電池の場合、4人家族で
1日1回の使用で約1年間使用できます。

（6本）

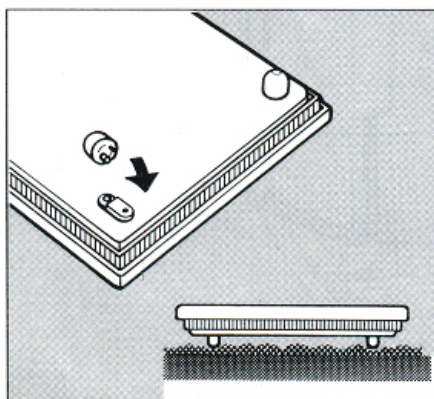
表示ボックス正面

3.ご使用前の準備

測定台と表示ボックスの接続

●測定台のコネクターに、表示ボックスから出ているコードの先端を、位置を合わせてまっすぐに差し込んでください。
※まわさないでください。

乾電池の入れ方

1.表示ボックス裏面のバッテリーカバーを、矢印の方向にスライドさせてはずしてください。
2.付属の単3乾電池を、表示通り正しく入れてください。
※(⊕、⊖の方向にご注意ください。)
※表示ボックスと測定台が接続されているか、確認してから乾電池をお入れください。

測定台の設置

●正しく測定するために、できるだけ硬い、平らな所に置いてください。

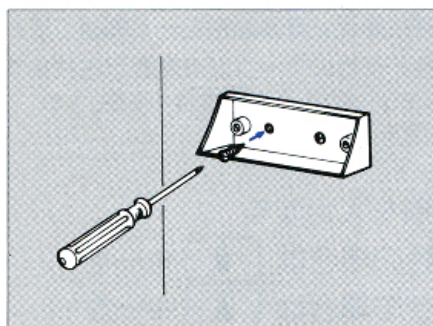
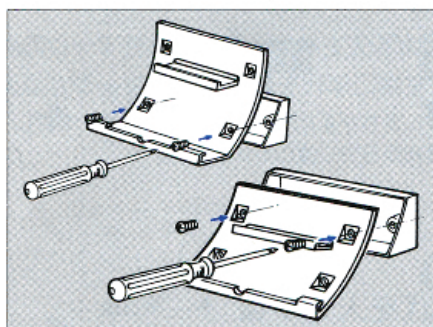
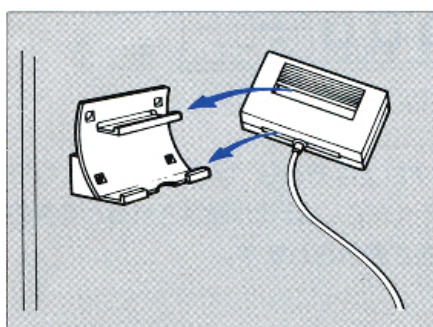
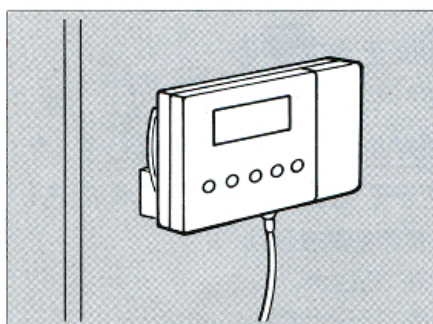
※畳やじゅうたんの上に設置する場合は、付属の補助脚を使用し、測定台を高くしてお使いください。

補助脚の取付け方

●補助脚は、測定台底部の四隅の穴にはめ込んで取付けます。
●厚さ20mmまでのじゅうたんや畳の上で、測定することができます。

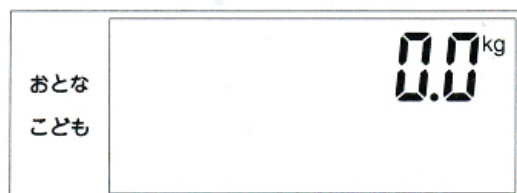
表示ボックスの設置

表示ボックスは、机の上において、壁に掛けて等、いずれの状態でも、操作／使用することができます。

※手に持ったまま測定しますと、表示ボックスの重量400ｇが、体重に加算されて表示されます。
ご注意ください。

※壁等に掛けて使用する場合は、付属のブラケットを使い、下記の手順で取付けてください。

1.ブラケット小の取付け穴にネジB（2本）を差し込み、ドライバーで取付け面にしっかりと固定してください。

2.ブラケット大の取付け穴にネジA（2本）を差し込み、ドライバーでブラケット小にしっかりと固定してください。
（上部の取付け穴を使用するか、下部の取付け穴を使用するかによって、表示ボックスの取付け角度が選択できます。）

3.表示ボックス裏面のバッテリーカバーと、表示ボックス底面の溝をそれぞれ、ブラケット大の2つの突起に掛けます。

4.表示ボックスが確実に掛かっているか、確認してください。
（2箇所とも掛かっていないと、表示ボックスが安定しません。）

4.脂肪率の測定方法

■メモリー設定を使用した脂肪率の測定方法

1.電源を入れる

ON/OFF キーを押してください。

「88888」→「0.0kg」と画面が自動的に変わります。

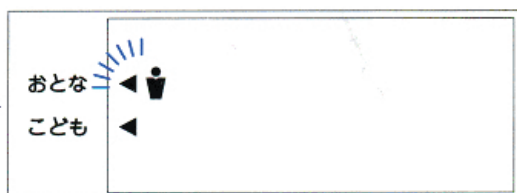
※一瞬、画面のすべての文字が表示されますが、
異常ではありません。

2.入力モードにする

入力キーカバーを開いて

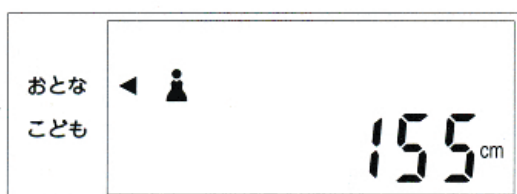
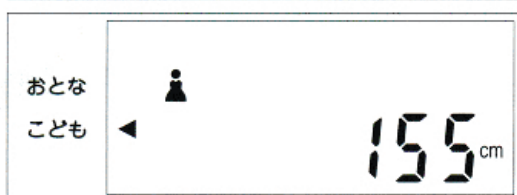
SET キーを押してください。

性別／年代／身長設定モード画面に変わり、
男性／女性のマークが点滅表示されます。

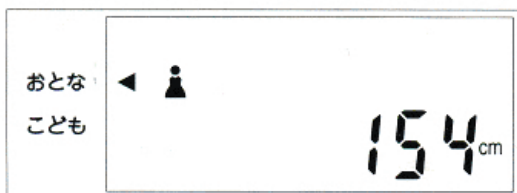
※メモリー設定したい 数字 キーを押しても
設定モードになります。

3.性別を入力する

男性の場合は [男性マーク] キーを、
女性の場合は [女性マーク] キーを
押してください。

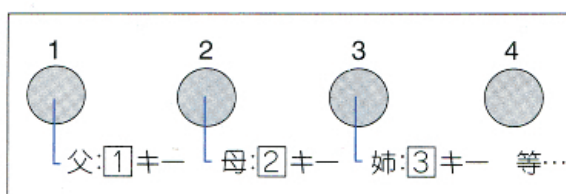
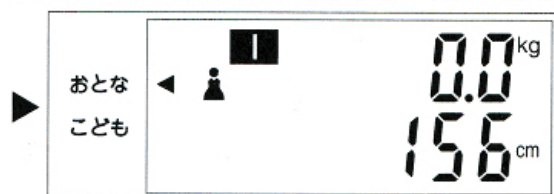
性別が設定されると男性／女性マークの点滅が止まり、左端に年代を表わす三角マークが点滅します。

※押しまちがえた場合は、ON/OFF キーを押して、
最初からやり直してください。

4.年代を入力する

大人は おとな キーを、
こどもは こども キーを
押してください。

18才以上はおとな、17才以下はこどもで設定してください。年代が設定されると身長の初期画面が表示されます。

5.身長を入力する

UP キー(数値を増やす)
DOWN キー(数値を減らす)を
使って身長を入力してください。

身長の初期表示は、
男性：170cm、
女性：155cmです。
身長は1cm単位で設定することができます。

メモリー設定は、入力した性別/年代/身長の設定を4人分まで記憶させておくことのできる機能です。メモリー設定を行う場合は、測定する人が各々専用に使用する[数字]キー を、あらかじめ決めておく必要があります。

6.メモリー設定する

設定したい[数字]キーを押してください。

数字が表示されます。

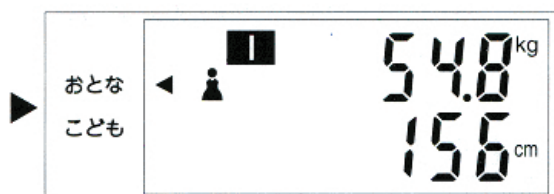
設定が終了しました。

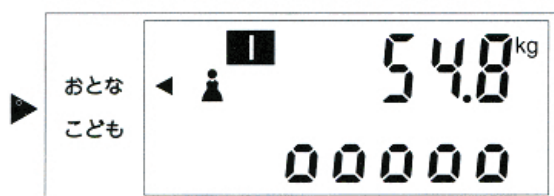
すぐに測定しない場合は、[ON/OFF]キーを押し操作を終了してください。

7.脂肪率を測定する

「0.0kg」が表示された後、素足で測定台に乗ってください。

※「0.0kg」表示後測定台に乗らずに約10秒経過すると、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

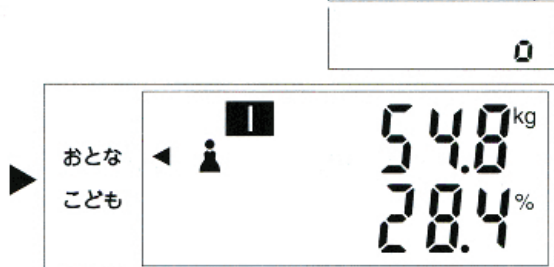
※丸い電極の中心にかかとの中心が来るように乗ってください。

体重が測定されます。

体重の測定値が安定すると、数字が動かなくなり自動的に脂肪率測定モードに変わります。

脂肪率測定モードに変わります。

測定数値の安定度合いを示す、00000マークが表示されます。

安定するとマークは徐々に消えて行きます。

※測定台の上では、なるべく動かないでください。
測定値が安定しない状態が約15秒続くと、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)
最初からやり直してください。

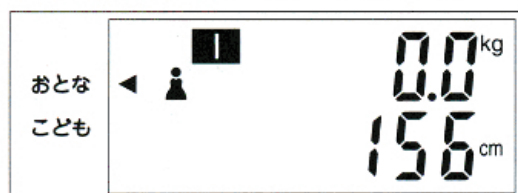
※00000マークがすべて消えるまで、測定台を降りないでください。途中で降りると00000マークに戻ります。
(降りた直後に再び乗ると、測定は続行します)

脂肪率が表示されます。

脂肪率=%は、体重に対して脂肪の占める割合です。
詳しくは**P2:脂肪率による判定表**をご覧ください。

測定台から降りてください。

測定を終了します。

約3秒後に自動的に電源がOFFします。

■メモリー設定後のご使用方法

1.メモリーの呼び出し

専用に決められた

[数字] キーを押してください。

電源がONになり、「88888」が表示された後、脂肪率測定画面が表示されます。

※[ON/OFF]キーを押した後、[数字]キーを押しても同じ画面が表示されます。

※メモリ設定がされていない場合は**P10：4脂肪率の測定方法**2の入力モードになります。メモリー設定をしてください。

2.脂肪率の測定

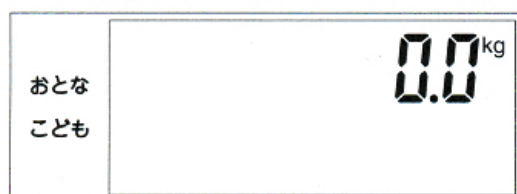
素足で、測定台にのってください。

P10：4 脂肪率の測定方法7 の手順で、測定を行ってください。

■メモリー設定の変更

1.変更したい[数字]キーを押してください。

2.**P10：4脂肪率の測定方法**2〜6の手順を繰り返します。

■メモリー設定を使用しない脂肪率の測定方法

1.電源を入れる

[ON/OFF] キーを押してください。

「88888」→「0.0kg」と画面が自動的に変わります。

※一瞬、画面のすべての文字が表示されますが、異常ではありません。

2.**P10：4脂肪率の測定方法**2〜5の手順を行う

3.[SET] キーを押す

「88888」→「0.0kg」と画面が自動的に変わります。

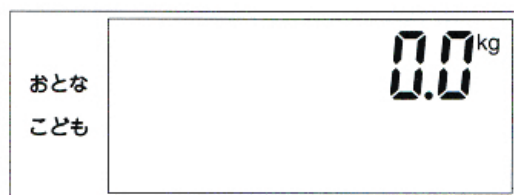
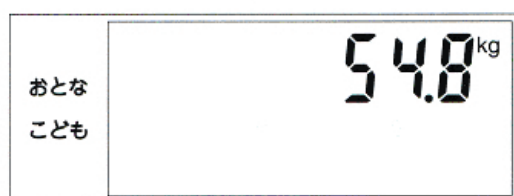
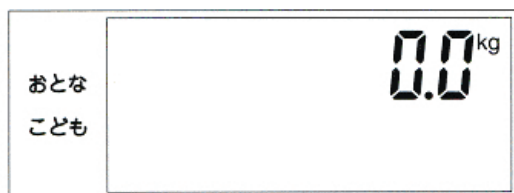
※「0.0kg」表示前に測定台に乗ると、エラー表示「EEEEE」が画面に表示され、約 3 秒後に自動的に電源がOFFします。

4.脂肪率を測定する

素足で、測定台に乗ってください。

P11：4 脂肪率の測定方法 7 の手順で測定を行ってください。

5.ヘルスメーターとしてのご使用方法

脂肪計付ヘルスメーター[TBF-501]は、脂肪率測定機能を使用せず、体重測定のみ行うこともできます。

1. ON/OFF キーを押してください。

電源が入り、「88888」→「0.0kg」と画面が自動的に変わります。

※「0.0kg」表示前に測定台に乗ると、エラー表示「EEEEE」が画面に表示され、約3秒後に自動的に電源がOFFします。

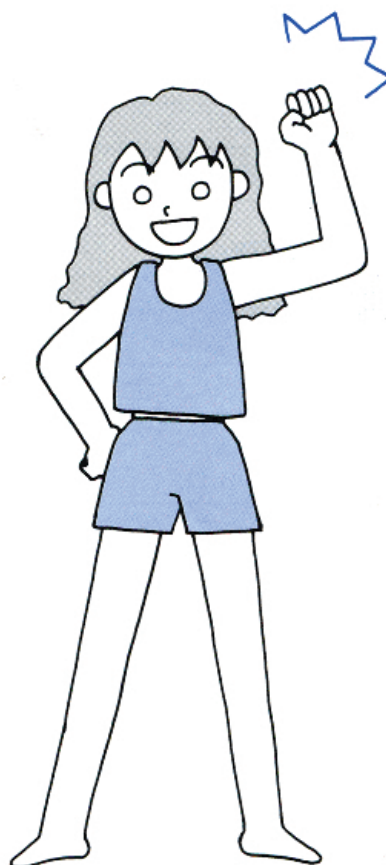
2.「0.0kg」が表示された後
測定台に乗ってください。

※「0.0kg」表示後測定台に乗らずに約10秒経過すると、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

体重が表示されます。

3.測定値を確認後、測定台を降りてください。

表示が「0.0kg」に戻り約3秒後に自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

測定を終了します。

オートOFF機能について…

オートOFFとは、電源の切り忘れを防ぐために、
使用終了後、自動的に電源が切れる機能です。
その他、主に以下のような場合に働きます。

●測定又はキー操作を中断した場合。
（操作によって異なりますが、約10秒〜20秒でオートOFFします。）
●不自然な荷重が連続した場合。
●測定又はキー操作の手順に、誤りがあった場合。
（オートOFF後、取扱説明書の手順にしたがって最初から操作をやり直してください。）

乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると、表示画面左上にマークが現われます。早めに乾電池を交換してください。
●乾電池をはずしても、メモリーされている内容は消えません。
●乾電池の入れ方は、**P8：「乾電池の入れ方」**をご覧ください。
●乾電池が消耗し マークが点灯しますと精度の保証ができませんので速やかに乾電池を交換してください。

精度の保証範囲

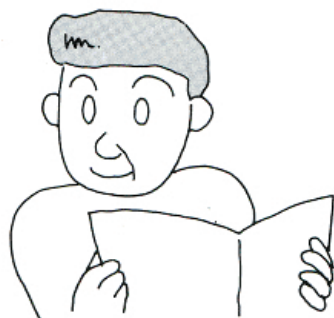
●この脂肪計付ヘルスメーターは、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、計られた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±400g

●この脂肪計付ヘルスメーターは、体重を計ることが主な目的ですので、品物の売買取引やその他の目方を証明する場合にはお使いになれません。

お願い

●本品によって得られた計測データの評価、及び計測値に基づく運動メニュー等の決定に当たっては、医師又は免許を持った専門家の指示に従い、自己判断はしないでください。
●この製品は誤使用や静電気・電気的ノイズの影響を受けたとき、又故障の内容によっては、記録内容が変化・消失する場合があります。記録内容の変化・消失による損害についての責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。
●万一、本機使用により生じた損害、逸失利益又は、第三者からのいかなる請求についても、当社はその責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

こんなときは…

ON/OFF キーを押しても何も表示ない。

●乾電池が外れていないか、
又は、消耗していないか、ご確認ください。

LCDが全表示してすぐ消える。

●測定台と表示ボックスの接続コネクターが、
ゆるんだり外れていないかご確認ください。

体重測定後、脂肪率が測定できない。

●振動の激しい場所では測定できません。
場所を変えてご確認ください。
●測定台の上で体を動かすと測定できません。
測定台の上ではなるべく動かないでください。

脂肪率が異常に低く出る。

●電極と足の裏の接触不良の可能性があります。
素足で足の裏のゴミやホコリを取り、足の裏を測定台ガイドに合わせ正しい位置に置くようにしてください。

基本仕様

型式	TBF-501	脂肪計付ヘルスメーター
体重測定	最大計量	150kg
	最小表示	0～100kgまで100g 100～150kgまで200g
脂肪率計測		0.1%単位
電源		DC9V単3乾電池(UM3)×6
消費電流		最大60mA

製品構成

品名		数量
測定台		1台
表示ボックス(接続コード付)		1台
壁面取付用	ブラケット大	1個
	ブラケット小	1個
ブラケット取付用	ネジA	2本
	ネジB	2本
補助脚		4個
単3乾電池		6本
取扱説明書		1部
保証書		1部

アフターサービスについて

●保証書は、必ず販売店名などの所定事項をお確かめになり、保証書内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。
保証期間はお買い上げ日より1年です。

●操作方法やトラブルなどのお問い合わせ、または修理のご依頼は、本品をお買い求めいただいた販売店、または、弊社お客様サービス相談室にご連絡ください。

●その他お気づきの点がありましたら、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

通産省令適合マーク

検査合格印

株式会社タニタ

本社・東京営業所　〒174 東京都板橋区前野町1-14-2　☎03(3558)8111(代表)
大阪営業所　〒550 大阪市西区立売堀1-4-12　☎06 (541)3151(代表)
名古屋営業所　〒460 名古屋市中区大須1-24-51　☎052(201)6391(代表)
福岡営業所　〒816 福岡市博多区麦野4-2-6　☎092(575)5761(代表)
仙台営業所　〒980 仙台市宮城野区榴岡1-6-8　☎022(299)7161(代表)
札幌営業所　〒065 札幌市東区北34条東22-123-8　☎011(786)5611(代表)

お客様サービス相談室　〒174 東京都板橋区前野町1-14-2　フリーダイヤル 0120-133821

※お願い=ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。